Питание при атеросклерозе и других болезнях сердечно-сосудистой

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Правильное лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях помогает замедлить развитие болезни, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить вес тела, если это необходимо, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, почек.

- ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
  - ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ
  - ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД
  - ПЕРЕЧЕНЬ ИСКЛЮЧАЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД
  - ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (АТЕРОСКЛЕРОЗ)
  - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
    - ОВОЩНЫЕ БЛЮДА
      - САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
      - САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК
      - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД
      - САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ
      - САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ
      - САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ
      - МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ
      - МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА
      - ТЫКВА ВАРЕНАЯ
      - ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ
      - САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ
      - САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОВОЩАМИ
      - МЯСНОЙ САЛАТ
  - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
    - СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ
    - СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ
    - СЛАДКИЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ
    - СУП ФРУКТОВЫЙ ВИТАМИННЫЙ
    - ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ
    - БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЯБЛОКАМИ
    - ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕКОЛЬНОГО КВАСА
    - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

- СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И КРУПОЙ
- СВЕКОЛЬНИК
- ХОЛОДНИК ИЗ ПРОСТОКВАШИ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ
- СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

○ ВТОРЫЕ БЛЮДА
- РЫБА ЗАЛИВНАЯ
- РЫБА ОТВАРНАЯ
- РЫБА С ОВОЩАМИ
- РЫБА ПЕЧЕНАЯ
- РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ
- РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ
- КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ
- РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ
- ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА
- ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ
- ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТЕЛЯТИНЫ)
- КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ
- ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ
- МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ
- БЕФСТРОГАНОВ
- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНОГО ОТВАРА
- СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
- ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ
- ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ПОМИДОРАМИ
- ЯИЧНИЦА С МОРКОВЬЮ
- РАГУ ОВОЩНОЕ
- МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ СО СМЕТАНОЙ
- КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА
- КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВАРЕНЫМ МЯСОМ
- ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ
- СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ
- РИСОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ
- РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ
- ПЛОВ С ФРУКТАМИ И ТЫКВОЙ

○ СОУСЫ
- СОУС БЕШАМЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ
- СОУС СМЕТАННЫЙ
- СОУС СМЕТАННЫЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ
- ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

○ ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

- КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ
- КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД
- ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ
- ОТВАР ШИПОВНИКА
- ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СВЕЖИХ ЯГОД
- ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ
- ФРУКТОВЫЙ МУСС
- ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ
- ПЮРЕ ИЗ ВИШЕН

ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Правильное лечебное питание при атеросклерозе с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов помогает замедлить развитие болезни, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить вес тела, если это необходимо, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, почек.

Атеросклероз – это хроническое заболевание, которое связано с нарушением обмена жиров, холестерина, белков. При атеросклерозе изменяется состояние стенок артерий, в них откладывается холестерин и вокруг его отложений развивается соединительная ткань (склероз). Стенки артерий уплотняются, просвет их суживается. Нарушается кровоснабжение органов и тканей. Атеросклероз поражает сосуды головного мозга, коронарных артерий сердца, периферических сосудов. При атеросклерозе с поражением артерий сердца возникает ишемическая болезнь сердца, которая может осложниться инфарктом миокарда. Причины и механизмы развития атеросклероза многообразны. Предрасполагает и способствует прогрессированию атеросклероза и нерациональное питание. Поэтому главным при атеросклерозе в лечебном питании является ограничение продуктов, которые содержат жир, холестерин, легкоусвояемые углеводы и другие пищевые вещества. Необходимо устранить нарушения режима питания – редкие и обильные приемы пищи. Целесообразны 1–2 раза в неделю разгрузочные дни: творожные, молочные (кефирные), овощные, яблочные. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы в рацион входило как можно больше витаминов. Много нужных витаминов содержится в овощах и фруктах.

При атеросклерозе противопоказаны крепкие бульоны. Они либо исключаются, либо в них ограничивается количество соли.

К продуктам, которые хорошо усваиваются организмом, а также наиболее рекомендуемым относятся зеленые, джемы, желе, фрукты, соки из них, мед, мучные изделия, каши.

Овощи рекомендуются в сыром или вареном видах. Готовя салаты из овощей, надо их тщательно размельчать, лучше всего натереть на терке. Вареные овощи можно дать с небольшим количеством сливочного масла, а к салату из сырых овощей добавить немного масла растительного.

Супы можно давать овощные, молочные и фруктовые. Домашнюю лапшу делают на белках, исключив желток, который

богат холестерином. Время от времени можно есть яйцо всмятку. Рекомендуются все изделия из круп.

Соблюдая все условия питания, нужно следить за тем, чтобы не прибавлялся вес.

Частота приема пищи – 4–5 раз в день.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из обдирной муки, муки грубого помола, сухари, несдобное печенье, зерновой хлеб, с добавлением молотых пшеничных отрубей; выпеченые изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей.

Супы: вегетарианские, молочные, крупяные, фруктовые; их готовят без соли.

Блюда из мяса и птицы: нежирные сорта мяса, птицы (исключаются внутренние органы животных); в вареном или запеченом видах, куском или рубленое.

Блюда из рыбы: нежирные сорта в вареном или запеченом видах.

Блюда и гарниры из овощей: разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови – мелкошинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре. Свежие огурцы, томаты, салат. Зелень – в блюда.

Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко в натуральном виде, кисломолочные продукты пониженной жирности, творог 9 % жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр, сметана – в блюда.

Блюда и гарниры из круп, муки, макаронных изделий: каши – гречневая, овсяная, пшенная, ячневая и др.; рассыпчатые, запеканки, крупеники.

Яйца и блюда из них: яйца всмятку – 2–3 в неделю, белковые омлеты.

Жиры: растительные масла для приготовления пищи и в готовые блюда, сливочное масло для приготовления блюд.

Закуски: винегреты и салаты с растительным маслом, салаты с продуктами моря, отварные заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, диетическая нежирная ветчина.

Соусы, пряности: молочные, на овощном отваре, томатные, заправленные сметаной, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота. Ограничивают майонез, хрен.

Напитки: отвар шиповника, чай, чай с молоком, некрепкий чай с лимоном, кофейные напитки, слабый кофе натуральный, соки овощные, фруктовые, ягодные. Отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей. Газированные напитки ограничиваются.

Полезны блюда из морской капусты, кальмаров, мидий и др.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСКЛЮЧАЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные, грибные бульоны и супы из бобовых; жирные сорта мяса, утку, гуся, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы; жирные виды рыбы, соленую и копченую рыбу, консервы, икру; соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметану, жирный творог; желтки яиц ограничивают; редис, редьку, щавель, шпинат, грибы; жирные, острые и соленые закуски, консервы мясные; рыбные, грибные соусы, перец, горчицу, шоколад, кремовые изделия, мороженое; крепкий чай, кофе, какао; мясные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (АТЕРОСКЛЕРОЗ)

I. Первый завтрак: мясо отварное, винегрет с растительным маслом, кофе с обезжиренным молоком.

Второй завтрак: салат из свежей капусты с яблоками или с морской капустой.

Обед: щи вегетарианские с растительным маслом (половина порции), отварное мясо с картофелем, желе.

Полдник: отвар шиповника, яблоко.

Ужин: рыба заливная, запеканка манная с фруктовой подливой, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

II. Первый завтрак: омлет, фаршированный мясом, запеченный, каша гречневая, чай с молоком (обезжиренным).

Второй завтрак: салат с морской капустой.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, котлеты паровые мясные с овощным гарниром, яблоко.

Полдник: отвар шиповника, черствая булочка.

Ужин: рыба запеченная, плов с фруктами, чай с обезжиренным молоком.

На ночь: кефир.

III. Первый завтрак: молоко, черствая булочка, сливочное масло, мед.

Второй завтрак: фрукты или фруктовые соки.

Обед: фруктовый суп с рисом, паровые тефтели мясные, картофель, зеленый салат, фруктовое желе.

Ужин: простокваша, картофель отварной с зеленым луком.

IV. Первый завтрак: каша манная на молоке, джем, масло сливочное.

Второй завтрак: салат из сырых фруктов.

Обед: овощной суп, вареники ленивые, кисель ягодный (клюквенный).

Ужин: отварная рыба, овощной салат, отвар шиповника.

V. Первый завтрак: салат из помидоров, творог обезжиренный, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочно-морковный сок.

Обед: свекольник, рыба с овощами, шпинат, клубничный мусс или фруктовый мусс.

Ужин: рис отварной с яблоками, фруктовый сок.

На ночь: отвар шиповника.

VI. Первый завтрак: пудинг из нежирного творога, каша гречневая рассыпчатая, чай с сахаром.

Второй завтрак: свежее яблоко.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, биточки или котлеты мясные паровые, морковь тушеная, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: салат овощной, рыба, запеченная под молочным соусом, отварной картофель, чай.

На ночь: кефир.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты: 3 пучка салата, 2 свежих огурца, немного зеленого лука, зелень укропа, 1 столовая ложка растительного масла.

Перебрать листики салата, промыть, разрезать на крупные части, добавить нарезанные кружками огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, залить растительным маслом, осторожно перемешать. Затем положить в салатник, посыпать укропом, украсить более крупными ломтиками огурца и листиками салата.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: 2 штуки моркови, 2 яблока, лимонная кислота, сахар, 1/4 стакана сметаны.

Сырую промытую и очищенную морковь натереть на терке, добавить очищенные и натертые яблоки, сметану, перемешать. Если необходимо, добавить лимонную кислоту.

Салат подается к мучным, овощным оладьям, к крупяным и картофельным котлетам, к блюдам из птицы и отварного мяса.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Продукты: 2 кисло-сладких яблока, 1 стакан вишен, 1 стакан слив, 3 груши, 100 г сахара.

Свежие яблоки, груши, сливы очистить (сливы предварительно погрузить в кипяток, чтобы потрескалась кожица), удалить семенные коробки и косточки. Яблоки и груши нарезать и отварить в подслащенной воде, выложить их вместе с вишнями в стеклянную посуду слоями, пересыпая сахаром и поставить на несколько часов в холодное место.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ

Продукты: 200 г капусты, 100 г сырой свеклы, 50 г подсолнечного масла, 10 г зелени салата, 10 г петрушки, 10 г укропа, чуть соли.

Капусту мелко нашинковать, сырую свеклу натереть на пластмассовой терке, смешать с капустой, заправить подсолнечным или растительным маслом, можно добавить сок из половины лимона. Перемешать, украсить в салатнице зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Продукты: 200 г белокочанной капусты, 80 г моркови, 50 г яблок, 4 столовые ложки кефира, 2 столовые ложки зелени петрушки, сахар.

Нашинковать капусту, яблоки и морковь натереть на крупной терке, перемешать с капустой, заправить кефиром, сахаром, посыпать зеленью петрушки, перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ

Продукты: 400 г моркови, 2 яблока, сахар.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, натереть. Все вместе размешать, заправить сахаром.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Продукты: 10 штук моркови, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 столовой ложки муки.

Очистить морковь, обмыть ее, разрезать на дольки или ломтики, положить в кастрюлю и, добавив немного воды, масла, тушить, пока она не станет мягкой. Тогда муку слегка поджарить на масле, разбавить горячим молоком или водой, немного поварить и залить морковь. Для вкуса добавить сахар и тушить еще несколько минут.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Продукты: 10 штук моркови, 400 г творога, 0,5 стакана манной крупы, 2 ложки сахара, 1 яйцо, 1 столовая ложка масла, корица, 1 столовая ложка сухарей.

Сырую или отваренную морковь натереть, добавить растертый творог, замоченную в молоке манную крупу, растертое с сахаром яйцо, корицу, все перемешать, ввести взбитые белки. Приготовленную массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

ТЫКВА ВАРЕНАЯ

Продукты: 1,5 кг тыквы, лимонная кислота, 1 столовая ложка масла, 1 столовая ложка белых сухарей.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, нарезать четырехугольными кусками и отварить в воде. Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть.

При подаче к столу полить маслом с поджаренными сухарями.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Продукты: 1,5 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 1 столовая ложка сахара, 1 яйцо, 1 столовая ложка масла.

Очистить тыкву от кожицы, удалить семена, натереть на терке, залить молоком и тушить. Затем остудить, добавить муку, растертый с сахаром желток, можно добавить немного кефира, хорошо перемешать, ввести взбитый белок. Вместо муки можно добавить неполный стакан манной крупы. Жарить небольшие оладьи на растительном масле.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты: 0,5 кг помидоров, 1 яблоко, 1 ложка растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки или укропа.

Помидоры вымыть, вытереть, нарезать на тонкие ломтики или четвертушки, яблоко вымыть, натереть на терке. Добавить немного лимонного сока. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Приготовленные помидоры положить на блюдо, посыпать сверху тертым яблоком, мелко нарезанной петрушкой, полить растительным маслом или сметаной.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОВОЩАМИ

Продукты: 700 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 моркови, 180 г зеленого лука, 200 г сметанного соуса, зелень.

Картофель отварить, очистить, затем нарезать его и огурцы кубиками, сырую морковь натереть, зеленый лук нарезать, помидоры нарезать, смешать с соусом, украсить зеленью.

МЯСНОЙ САЛАТ

Продукты: 300 г вареного мяса, 4 штуки вареного картофеля, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 2 вареных моркови, 1 стакан кефира или простокваши, 2 помидора, зелень.

Очищенные продукты нарезать кубиками или тонкими ломтиками, смешать с простоквашей или кефиром, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидоров.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ

Продукты: 1,5 л молока, 0,5 стакана риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 20 г сахара, корица по вкусу.

В кипящую воду опустить промытый рис и варить до размягчения и почти до исчезновения воды. Добавить молоко, сахар и прокипятить до готовности. При подаче положить масло, корицу.

СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ

Продукты: 1,5 л молока, 200 г вермишели, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г сахара, корица по вкусу.

Вермишель поджарить на половине нормы масла, все время помешивая, чтобы не подгорела. Как только вермишель порозовеет, залить ее на 2 пальца выше кипяченым молоком, накрыть крышкой и варить, не мешая 5 минут. Затем помешать, долить остальное кипяченое молоко, добавить сахар и корицу.

СЛАДКИЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

Продукты: тыква средних размеров, 1,5 л молока, 10 г сахара, корица.

Отваренную тыкву, нарезанную кусками, протереть через сито, залить горячим молоком, добавить корицу с сахаром, прокипятить и подать к столу горячим или охлажденным.

СУП ФРУКТОВЫЙ ВИТАМИННЫЙ

Продукты: 2 л воды, 200 г пшеничных отрубей, 400 г клубники, 80 г шиповника, 200 г кураги, 50 г сахара, 25 г крахмала, 1 стакан сливок.

Отруби заварить в 300 г кипящей воды, накрыть крышкой, дать постоять один час. Шиповник растереть скалкой, залить 200 г кипятка, плотно закрыть крышкой и 5 минут кипятить. Затем снять с огня, дать постоять 2 часа, потом настой отрубей и шиповника процедить, соединить, прогреть, заварить разведенным холодной водой крахмалом, положить клубнику, курагу, сахар, заправить сливками. Подавать в горячем или холодном виде.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Продукты: свежая капуста 800 г, 3 чайные ложки муки, сливочное масло 2 столовые ложки, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, укроп, лавровый лист.

Свежую капусту порубить, слегка посолить, стушить в масле, залить кипятком. Положить лавровый лист, поджаренный в масле нашинкованный лук, подрумяненную в масле муку, вскипятить, добавить масло, сметану, прогреть, не доводя до кипения, всыпать мелко нарезанную зелень. Подать со сметаной.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Продукты: свекольный квас 2 л, яблоки 3 штуки, огурцы 2 штуки, 0,5 стакана сметаны, укроп, зеленый лук.

Яблоки очистить, удалить семенные коробки, нарезать дольками. В свекольный квас положить очищенные и нарезанные огурцы, яблоки, укроп, мелко нарезанный зеленый лук, взбитую сметану.

К этому борщу подать очищенный картофель, сваренный с кожурой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕКОЛЬНОГО КВАСА

Свеклу сварить, очистить, нарезать небольшими продолговатыми кусочками или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить в горячем месте на 30 минут. Затем охладить, вложить хлеб, завязанный в чистую тряпочку, и поставить в теплое место на одни сутки для заквашивания. Когда заквасится, хлеб вынуть.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Продукты: 0,5 кг картофеля, 80 г крупы, 20 г петрушки (корень), 80 г репчатого лука, 1,5 л воды, 20 г сливочного масла.

Для этого супа используют любую крупу. Перловую, ячневую, овсяную крупу перебрать, промыть, отварить отдельно в воде до полуготовности. Рис и пшеничную крупу закладывают сырыми.

В кипящий бульон положить подготовленую крупу. Как только вода закипит, добавить нарезанный кубиками картофель, через 10 минут пассерованные лук, коренья и варить до готовности. Заправить специями.

Суп можно приготовить с рыбой. Особенно хорошо сочетается с рыбой перловая крупа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И КРУПОЙ

Продукты: 800 г молока или смеси молока и воды, 300 г очищенной тыквы, 30 г крупы.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в кипящее молоко или в смесь молока с водой и варить до полуготовности, до размягчения. Затем добавить в это блюдо заранее сваренное до полуготовности пшено, варить до готовности, добавить масло и сахар. Если вместо пшена использовать манную крупу, то ее предварительно не отваривают.

СВЕКОЛЬНИК

Продукты: свекла 70 г, огурцы свежие очищенные 100 г, лук зеленый 30 г, вода 60 г, простокваша 220 г, сметана 10 г, салат 30 г, сахар 6 г, яйцо 1/4 штуки, укроп.

Свеклу натереть на терке. Салат, лук и огурцы мелко нарезать. Яйца мелко нарубить. Подготовленные продукты залить простоквашей и кипяченой водой, добавить сахар, перемешать. При подаче на стол положить сметану и зелень.

Вместо лука можно употреблять салат.

ХОЛОДНИК ИЗ ПРОСТОКВАШИ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

Продукты: на 1 стакан кислого молока – 1 стакан сметаны, 150 г свежих огурцов, 300 г свекольного кваса, 400 г свекольной ботвы, 2 крутых яйца, 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа и зеленого лука, сахар, лимонный сок.

Свекольную ботву тщательно промыть, нарезать соломкой и варить в закрытой кастрюле в небольшом количестве воды с лимонным соком. Затем ботву остудить, почистить огурцы и нарезать кубиками, простоквашу смешать со сметаной, добавить ботву, нарезанные огурцы, яйца, нарезанные кружочками, укроп, зеленый лук, влить свекольный квас, перемешать. Подать к столу охлажденным.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

Продукты: 200 г крупы, 30 г петрушки, 50 г моркови, 50 г лука, 40 г сливочного масла, 1,5 л жидкости.

Крупу сварить, добавить пассерованные овощи, протереть вместе с отваром, развести молоком или бульоном, вскипятить.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Продукты: 0,5 кг рыбы (щука, судак, лещ), 450 г кореньев, лавровый лист, 10 г желатина.

Рыбу вымыть, очистить, разделать, отрезать голову, тщательно обмыть. Коренья вымыть, очистить, сполоснуть и вместе с головой рыбы залить водой, посолить, сварить бульон. В готовый отвар положить нарезанную рыбу и лавровый лист и варить до готовности на слабом огне 20 минут. Когда рыба остынет, вынуть ее из отвара, положить на блюдо и украсить вареными овощами.

Отвар процедить, распустить в нем вымытый и намоченный предварительно желатин, приправить по вкусу. Приготовленным таким же образом желе залить рыбу, разложенную на блюде, и поставить на холод.

Перед подачей побрызгать лимонным соком.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Продукты: 700 г рыбы (судак, щука, лещ, треска), 400 г овощей, сахар, соли, 2 чайные ложки сливочного масла.

Рыбу обмыть, очистить, разделать, тщательно вымыть. Коренья вымыть, очистить, сполоснуть, залить горячей водой, посолить, добавить щепотку сахара, сварить отвар. В готовый отвар положить рыбу целиком или нарезанную на куски. Варить 20 минут. Подать с небольшим кусочком масла.

РЫБА С ОВОЩАМИ

Продукты: 700 г рыбы (треска, судак, щука, лещ), 250 г моркови, 200 г сельдерея, 120 г петрушки, 160 г зелени лука.

Рыбу вымыть, очистить, разделать, вновь вымыть, разрезать на куски. Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать соломкой, слегка потушить в воде. В овощи в состоянии полуготовности положить рыбу, посолить и все вместе тушить на слабом огне. Перед подачей посыпать зеленой петрушкой или укропом.

РЫБА ПЕЧЕНАЯ

Продукты: 700 г рыбы (судак, щука, лещ), соль.

Рыбу вымыть, очистить, разделать, сполоснуть, из голов вынуть глаза. Натереть слегка солью, тщательно завернуть в пергаментную бумагу, поставить печь в разогретую духовку.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты: 700 г нежирной рыбы (треска, щука, судак, карп, лещ), 400 г кореньев, 50 г батона, 0,5 стакана молока, 1 белок, соль.

Коренья вымыть, очистить, сполоснуть, залить водой, посолить, сварить отвар.

Рыбу вымыть, разделать, очистить, сполоснуть, отделить мякоть от костей, из полученного филе снять кожу. Пропустить через мясорубку вместе с булкой, намоченной в молоке и отжатой. Полученную массу посолить, размешать с взбитым белком, сделать из массы колбаску, выровнять и разгладить ее, завернуть в кусок марли, завязать ниткой, положить в кипящий отвар и варить 45 минут на малом огне.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Продукты: на 100 г: рыба 85 г, батон 20 г, молоко 15 г, яйцо 1/4 штуки, сухари пшеничные 6 г, масло растительное 10 г.

Рыбу, очищенную от кожи и костей, нарезанную кусочками, пропустить через мясорубку вместе с батоном, размоченным в молоке, добавить яйцо, соль, хорошо взбить венчиком. Из массы сделать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на раскаленной сковороде. После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне в сковороду добавить 3 столовые ложки воды, накрыть крышкой и на небольшом огне тушить их до готовности.

Подать с гарниром из отварного картофеля или с другими овощами.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: рыба 90 г, батон 20 г, молоко или вода 20 г, масло сливочное 5 г.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке или в воде батоном, хорошо вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару. Подавать с растопленным маслом. Можно котлеты запечь в духовке.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Продукты: 700 г рыбы, 450 г кореньев, 50 г батона, 0,5 стакана молока, 1 белок.

Приготовить рыбный фарш, как описано выше. Сделать из него круглые или овальные фрикадельки и сварить их в овощном отваре.

ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА

Продукты: говядина 150 г, батон 20 г, молоко 20 г, 1/4 яйца, зелень петрушки, соль.

Для желе: бульон или отвар из овощей 170 г, желатин.

Подготовленное и промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке батон и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, соль, яйца и взбить венчиком. Сделать фрикадельки и сварить их на пару. Приготовить желе: сварить на медленном огне бульон или отвар, процедить, добавить замоченный в течение 25 минут желатин, довести до кипения, процедить. В неглубокую форму налить немного остывшего бульона или отвара, положить фрикадельки, добавить бульона или отвара. Когда фрикадельки застынут в желе, полностью их залить бульоном или отваром, охладить.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ

Продукты: 650 г отварной говядины, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, немного молока, соль.

Отварное мясо нарезать ломтиками поперек волокон, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в сухарях и с обеих сторон поджарить. Затем ломтики мяса положить на блюдо и рядом – вареный картофель. Мясо можно полить сметанным соусом или соусом бешамель.

Отварную говядину можно подавать с гарниром из различных вареных овощей: морковью, зеленым горошком, свежей капустой.

Вместо овощных гарниров можно подать кашу из крупы или отваренную крупно нарезанную домашнюю лапшу. Лапшу отварить, откинуть на дурщлаг, смешать со сливочным маслом и неострым тертым сыром.

ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТЕЛЯТИНЫ)

Продукты: 400 г мяса без костей, 2 моркови, 2 корня петрушки, соль.

Мясо вымыть, дать воде стечь, положить на сухую, хорошо разогретую сковороду, подрумянить на сильном огне обе стороны, слегка посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне в закрытой кастрюле.

Петрушку и морковь вымыть, очистить, сполоснуть, натереть на крупной терке. Положить овощи в мясо и тушить вместе, пока не станут мягкими, доливая, по мере необходимости воду. Когда мясо готово, протереть соус вместе с кореньями через сито, заправить слегка солью, нарезать мясо на порции и залить соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: 400 г говядины без костей или телятины, яйцо или только белок, 50 г черствого батона, 0,5 стакана молока, 1 чайная ложка муки, соль.

Для приготовления фарша необходимо мясо тщательно обмыть, отжать, нарезать, дважды смолоть с батоном, намоченным в молоке, посолить, перемешав с белком или целым яйцом (в зависимости от назначения лечебного питания), хорошо размешать, придать котлетам продолговатую или круглую форму, обвалять в муке и затем: а) сварить котлеты на пару или в подсоленном овощном отваре; б) подрумянить без жира на сухой сковороде, затем, слегка поливая водой, тушить; в) при усиленном питании – поджарить в жире.

Паровые котлеты готовят в кастрюле – пароварке. Если такой кастрюли нет, можно с успехом использовать сетку на ножках, которая кладется на дно кастрюли. Уровень воды должен быть ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлет проходит 20 минут.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

Продукты: 250 г говядины, 7 листьев капусты, 1 луковица, овощной отвар, 2 ложки томата, соль.

Листья капусты положить в кипящую слегка подсоленную воду и варить их не более 5 минут. Отцедить, осторожно, чтобы не поломались, дать остыть.

Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, подрумянить на сухой сковороде без жира, смешать с мясным фаршем, посолить по вкусу, завернуть приготовленный фарш в листья капусты. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю рядами, полить отваром из овощей, тушить 40 минут на слабом огне. Положить томат, еще немного потушить, заправить солью и щепоткрй сахара, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ

Продукты: 400 г макарон, 160 г постной ветчины, 1 ложка слив, 1 ложка сливочного масла, панировочные сухари, укроп.

Сварить макароны, положив в кипящую слегка подсоленную воду. Отцедить, обдать кипяченой водой комнатной температуры. Ветчину нарезать на тонкие ломтики или перемолоть.

Кастрюлю смазать сливочным маслом, обсыпать стенки сухарями и уложить слоями, чередуя макароны и ветчину. Верхний слой макаронов выровнять, печь в нагретой духовке.

БЕФСТРОГАНОВ

Продукты: на 100 г: мясо 100 г, лук репчатый 7 г, масло сливочное 4 г, томат 6 г, мука пшеничная 4 г, сметана 12 г, бульон 60 г.

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см и длиной 5 см. Нарезанное мясо положить на раскаленную сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить бульоном так, чтобы он слегка покрывал мясо, прибавить мелко нарубленный лук, томат-пюре, соль. Плотно закрыть крышкой и тушить бефстроганов до готовности. За время тушения мяса приготовить соус.

Приготовление соуса.

Для приготовления соуса необходимо слегка поджарить муку, развести ее бульоном или овощным отваром и сметаной.

В готовый бефстроганов влить соус и довести до кипения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНОГО ОТВАРА

Продукты: 150 г сельдерея, 150 г моркови, 100 г петрушки, 1,5 л воды.

Коренья вымыть, очистить, сполоснуть под струей воды, нарезать, залить кипящей водой, посолить, варить до полной готовности. Готовый отвар процедить.

Отвар может служить также основой для приготовления многих супов, а вареные овощи можно использовать для гарниров.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: сырое мясо 160 г, яйцо – 1–2 штуки, батон 20 г, масло сливочное 3 г.

Мясо отварить, мякоть освободить от костей и сухожилий. Вареное мясо и хлеб или батон, размоченный в воде, пропустить на мясорубке. В мясной фарш положить желток яйца, а белок взбить и добавлять постепенно в мясо при его размешивании. Полученную массу выложить в глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке до появления на мясе тонкой розовой корочки.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 55 г, масло сливочное 3 г.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Белки хорошо взбить венчиком, добавляя осторожно молоко. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ПОМИДОРАМИ

Продукты: яблоки 60 г, яйцо 1/2 штуки, молоко 35 г, масло сливочное 6 г.

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, потушить на сковороде с маслом, влить яйца, взбитые с молоком, и поставить в духовку. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

ЯИЧНИЦА С МОРКОВЬЮ

Продукты: морковь 30 г, молоко 80 г, яйцо 1/2 штуки, масло сливочное 5 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в небольшую кастрюлю с растопленным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на очень слабом огне до мягкости 20 минут. Во время тушения в морковь иногда понемногу подливать молоко, перемешивая ее. В готовую морковь влить тщательно взбитое яйцо, добавить оставшееся холодное молоко и все смешать. Кастрюлю поставить на водяную баню. Готовую яичницу подать горячей.

РАГУ ОВОЩНОЕ

Продукты: на 100 г: картофель 30 г, морковь 20 г, помидоры 25 г, капуста цветная 45 г, зелень 3 г, лук репчатый 6 г, масло сливочное 6 г, сметана 6 г, бульон 120 г.

Корнеплоды очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона или воды, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, цветную капусту добавить к корнеплодам, посолить и тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сливочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ СО СМЕТАНОЙ

Продукты: морковь 110 г, молоко 25 г, вода 15 г, сахар 3 г, манная крупа 7 г, яйцо 1/4 часть, масло растительное 7 г, сметана 6 г.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления розовой корочки, поставить в духовку на 5 минут. При подаче на стол котлеты полить сметаной или кефиром.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Продукты: капуста свежая белокочанная 150 г, молоко 15 г, манная крупа 7 г, яйцо 1/4 часть, масло растительное 3 г, сметана 6 г, мука пшеничная.

Капусту вымыть, очистить, мелко порубить и тушить в молоке до готовности. Затем, помешивая, тонкой струйкой всыпать в капусту манную крупу, сварить до загустения и немного остудить. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, немного соли и хорошо размешать. Готовую капустную массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку. Запекать до образования на запеканке розовой корочки.

Пока запеканка готовится в духовке, приготовить соус: в сметане хорошо растереть муку и при помешивании довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВАРЕНЫМ МЯСОМ

Продукты: на 100 г: мясо 70 г, картофель 90 г, репчатый лук 5 г, яйцо 1/4 часть, масло сливочное 4 г, сметана 12 г.

Отварить мясо, пропустить его через мясорубку, соединить с поджаренным луком и перемешать. Картофель сварить на пару, в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить в него 2 г сливочного масла, взбитое яйцо и хорошо перемешать. На сковороду, смазаную оставшимся маслом, положить 2/3 картофельного пюре и разровнять. На картофель ровным слоем положить мясо, а на него – оставшийся картофель, смазать маслом, поставить в духовку. Перед подачей на стол запеканку полить сметаной или томатным соком.

К запеканке можно подать помидор или огурец.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: кабачки 70 г, мука пшеничная 40 г, масло растительное 9 г, яйцо 1/2 штуки, сметана 12 г.

Кабачки хорошо вымыть, очистить кожуру, удалить сердцевину, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль. Если масса получится густой, можно развести молоком. Жарить на растительном масле. Подать теплыми со сметаной.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА

Продукты: на 100 г: творог 80 г, яйцо 1/4 часть, крупа манная 6 г, сахар 6 г, мука пшеничная 4 г.

В творог добавить сахар, манную крупу, яйцо и хорошо размешать. Творожную массу выложить на разделочную доску, присыпанную мукой, разделать сырники, обвалять их в муке и обжарить в масле. Обжаренные сырники поставить в духовку на 8 минут. К сырникам подать фруктовое пюре, молочный соус, сметану.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ

Продукты: на 100 г: вермишель 30 г, творог 30 г, молоко 50 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 15 г, масло сливочное 10 г.

Вермишель отварить в 400 г воды почти до готовности, откинуть на сито и переложить в тазик. В вермишель, остывшую до температуры парного молока, добавить яйцо, перемешать и половину ее положить в форму, смазанную маслом, на вермишель ровным слоем разложить творог, перемешанный с сахаром, на творог выложить оставшуюся вермишель, полить ее маслом и поставить запекать в духовку при средней температуре.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ

Продукты: гречневая крупа ядрица 1,5 стакана, вода 3 стакана, масло сливочное или молоко, чуть соли.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (не мыть), залить водой, поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. После закипания огонь убавить наполовину и варить 10 минут до загустения, затем убавить огонь до слабого и варить до полного выпаривания воды еще 5 минут. После окончания варки кастрюлю завернуть и оставить на 15 минут до упревания. К каше можно подать сливочное масло или молоко, наливая его в тарелку с кашей.

РИСОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ

Продукты: 1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла.

Рис засыпать в кипящую воду и варить 8 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Как только стечет вода, переложить рис в горячее слегка подсоленное молоко и варить, помешивая, на слабом огне 15 минут, положить сахар, размешать, закрыть крышку и поставить для упревания на 15 минут на водяную баню. При подаче положить в кашу сливочное масло.

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

Продукты: 1 стакан риса, 5 яблок, 2,5 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки изюма, чуть корицы.

Замоченный предварительно рис залить горячей слегка подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить изюм, сливочное масло, корицу, нарезанные дольками яблоки (без семян и кожицы). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и варить кашу 12 минут на малом огне.

ПЛОВ С ФРУКТАМИ И ТЫКВОЙ

Продукты: 1,5 стакана риса, 600 г тыквы, 250 г свежих яблок, 100 г изюма, 100 г груш или айвы.

Свежие яблоки и груши (айву) очистить от кожицы, семян, нарезать на небольшие кубики и смешать с изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, положить на дно ломтики тыквы, которые нужно также очистить от кожицы и семян, засыпать 1/3 частью риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, вновь положить фрукты и засыпать оставшимся рисом. Все полить оставшимся маслом и залить чуть подсоленной водой, которая должна только покрыть рис. Накрыть кастрюлю крышкой и варить плов на слабом огне один час.

СОУСЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 60 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 7 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть. Готовый соус заправить сливочным маслом.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 60 г, мука 7 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

СОУС СМЕТАННЫЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты: сметана 40 г, мука 7 г, морковь 15 г, корень петрушки, корень сельдерея – по 3 г, лук 9 г, вода 110 г.

Приготовить овощной отвар из моркови, лука, белых кореньев. Вскипятить сметану, подсушенную и охлажденную муку развести холодным овощным отваром и влить постепенно в кипящую сметану, дать прокипеть.

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Для фруктовых соусов можно использовать консервированные фрукты, ягоды, соки.

Для приготовления соусов из свежих фруктов с них нужно срезать кожицу, удалить сердцевину, а из ягод удалить косточки, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить водой чуть выше уровня фруктов фруктовым отваром из срезанной кожицы и на слабом огне тушить до готовности, затем добавить сахар.

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Продукты: на 1 л: общее количество сушеных фруктов 115 г, сахар 110 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона. Компот охладить, корочки лимона вынуть.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Продукты: на 1 л: общее количество фруктов и ягод 600 г, сахар 120 г, вода 800 г.

Перед варкой плоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть в проточной воде, у яблок, груш удалить сердцевину, нарезать кусочками и положить в кипящую воду с сахаром. Из слив удалить косточки. Варить компот нужно на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Если имеются свежие ежевика, малина, клубника, земляника, очищенные мандарины и апельсины, их закладывают в готовый компот, доводят до кипения, а затем охлаждают.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 250 г ягод (малина, клубника, клюква, смородина, облепиха), почти 2 стакана воды, 45 г крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

ОТВАР ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 250 г, сахар 20 г (добавляют перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СВЕЖИХ ЯГОД

Продукты: 250 г ягод (малины, клубники, смородины, клюквы, черники), 1,5 стакана воды, сахар, 15 г желатина.

Желатин вымочить, намочить. Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. Выжатый сок отцедить, влить в теплую воду с сахаром. Желатин растворить в нескольких ложках горячей воды, соединить с приготовленной жидкостью, прибавить сахар по вкусу, охладить.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Продукты: 350 г яблок, 2 стакана воды, сахар 100 г, лимонная корка.

Вскипятить воду с сахаром и лимонной коркой. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертушки, удалить сердцевину, сварить, опуская постепенно в кипящий сироп. Охладить.

ФРУКТОВЫЙ МУСС

Продукты: 350 г яблок (малины, клубники, вишни), 10 г желатина, 2 белка, сахар.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

Продукты: яблоки 3 штуки, 160 г слив или других фруктов, сахар, лимонная цедра.

Фрукты вымыть, положить в кипящую воду, сварить, протереть через сито, положить сахар по вкусу и тертую лимонную цедру.

ПЮРЕ ИЗ ВИШЕН

Продукты: 1,2 кг вишен, 3 стакана сахара.

Вишни протереть, смешать с сахаром, поставить в холодильник.